

Kum Nye Seminar im Rosenwaldhof vom 30. August bis 01. September 2024

Bärbel Behar-Kremer und Nina Zlonicky

*Kum Nye is a holistic system which vitalizes body, mind and senses
by means of breathing exercises, self-massage and movement.*

Tarthang Tulku, Kum Nye Relaxation, part 2, 1978



Fotos C.Vennewald, Kum Nye Seminar im Rosenwaldhof 2021

Kum Nye – Meditation und Atem

*Kum Nye ist Heilung durch Entspannung. Unsere Gefühle und Körper sind wie Wasser.
Das Wasser fließt, wir lernen in den Energien der Sinne zu schwimmen. Denn wenn wir direkt mit unseren
Gefühlen verbunden sind, können sich alle Sinne öffnen.*

*Kum Nye ist eine alte tibetische Heilkunst, über viele Jahrhunderte entwickelt und vervollkommnet zu einer
umfassenden Methode der Selbstheilung. Im Unterschied zu vielen anderen Formen des Yoga zeichnet sich
Kum Nye durch Sanftheit und größtmögliche Langsamkeit und Achtsamkeit aus. Im Mittelpunkt steht ein
liebvoller und wachsamer Umgang mit dem eigenen Körper.*

*Im Kum Nye geschieht umso mehr innere Heilung, je vollständiger wir uns auf die Übungen einlassen und
uns entspannen. Der Geist beruhigt sich, Freude und Gelassenheit im Leben wachsen. Körper und Herz und
Geist können gleichzeitig gesunden.*

Das Seminar beginnt am Freitag, den 30. August, um 18 Uhr und endet am Sonntag, den 01. September, gegen 14 Uhr.

Ort

Das Seminar wird im Rosenwaldhof sein - einem wunderschönen Seminarhaus mit Garten, Höfen und einem Badesee in der Nähe, sehr gutem Essen und netter und persönlicher Betreuung.

Der Rosenwaldhof liegt westlich von Potsdam in den Götzer Bergen und ist von Berlin aus gut zu erreichen. Hier könnt ihr Euch den Ort anschauen: www.rosenwaldhof.de

Kosten

- a) Unterkunft und Verpflegung je Teilnehmer:in
 - € 244,- Einzelzimmer mit eigenem Bad
 - € 204,- Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbad oder im Doppelzimmer mit eigenem Bad
 - € 194,- im Dreierzimmer mit Bad
 - € 264,- Einzelbelegung Doppelzimmer mit eigenem Bad
- b) Seminarkosten je Teilnehmer:in
 - € 80,- Anteil am Seminarraum und an der Umlage Selbstkosten für Unterkunft und Verpflegung für Bärbel und Nina

Spende

Wir selbst wollen nichts für das Seminar nehmen, nur unsere Selbstkosten auf die Teilnehmer:innen verteilen. Falls es sehr viele Teilnehmer geben wird, wird etwas Geld übrigbleiben. Das möchten wir, wie in den Vorjahren, als Spende an das Hausprojekt des Tibetischen Zentrums "Tendar Chöling" geben: <https://www.tibetzentrum-berlin.de/unser-haus-in-zahna/>

Anmeldung

Wir bitten um Anmeldung per mail - bitte mit

Name:

Adresse:

mailadresse:

Telefonnummer (gerne mobil):

Zimmerwunsch:

Wünsche zur Verpflegung:

Die Anmeldung ist verbindlich. Ihr bekommt dann im Juli eine Rechnung vom Rosenwaldhof. Die Stornobedingungen siehe www.rosenwaldhof.de und ab August 50% der Seminarkosten.

Wir freuen uns auf Euch, herzliche Grüße Bärbel & Nina

Bärbel Behar-Kremer
b.behar-kremer@tib-gestalt.de

Nina Zlonicky
nzlonicky@gmx.de